

## طائرة الأردن تتطلع لمشاركة قوية في الدورة العربية



7

## الفصلي في مهمة سهلة.. ومغير السرطان يقلق الرمثا



13

## معتز ياسين يودع الملاعب



7

5 ذو الحجة 1444 هـ الموافق 23 حزيران 2023 م

### أوقات الصلاة

الشعر	03:51
الظهر	12:38
المغرب	04:19
العشاء	07:51
الغداة	09:26

الجهة

السنة التاسعة

العدد (3133)

## البحث الجنائي يكشف زيف ادعاء شخص بتعرضه للسلب المسلح

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن شخصاً يعمل بإحدى الشركات تقدم بشكوى للبحث الجنائي مدعياً أن "ثلاثة أشخاص اعترضوه في الشارع العام وأن أحدهم قام ببطعته في منطقة الفخذ وسلبوه مبلغ ١٣ ألف دينار تعود للشركة التي يعمل بها وفروا من المكان". وأكد الناطق الإعلامي أنه ومن خلال التحقيق في القضية والكشف عن مسرح الجريمة وجمع المعلومات كافة والتحقق منها "بات لدى المحققين أدلة واضحة على عدم وقوع الجريمة واختلاقها من قبل الموظف".



## الصفدي يجري اتصالاً هاتفياً مع نظيرته الرومانية

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اتصالاً هاتفياً مع وزيرة خارجية رومانيا الجديدة لومينيسا أودوبيسكو، جرى خلاله تأكيد عمق علاقات الصداقة التي تربط المملكة ورومانيا، والحرص المشترك على توسعة مساحات التعاون في مختلف القطاعات.

وهنا الصفدي، أودوبيسكو، بتوليها مسؤولياتها ووزارة للخارجية. وأكد الوزير أهمية الاستمرار في تعزيز العلاقات الثنائية في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والسياحة والثقافية وفي مجالي الدفاع والأمن. وبحث الوزيران آليات تفعيل التعاون، واتفقا على اللقاء قريباً لإجراء محادثات مفصلة حول ذلك.

## «مجلس التعليم العالي» يقر اعتماد استمارة تخصصات

عمان

أقر مجلس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، تسكين مؤهل الترميز في جامعة فيلادلفيا ضمن الإطار الوطني الأردني للمؤهلات، وإدراج كلية القادسية في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات. وأقر المجلس في جلسته التي ترأسها رئيس الهيئة الدكتور ظافر الصرايرة، استمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات، بكالوريوس وماجستير، علوم حياتية، وبكالوريوس، تكنولوجيا حيوية، والاقتصاد، والاقتصاد المالي، ونظم المعلومات الإدارية، وإدارة فنادق/ برنامج، وإدارة المخاطر والتأمين، في الجامعة الهاشمية. ووافق المجلس على استمرارية الاعتماد الخاص، بكالوريوس، وماجستير، لتخصصات علم الحاسوب، وبكالوريوس، الذكاء الاصطناعي، وبكالوريوس وماجستير، هندسة أمن وشبكات الحاسوب، علم البيانات، وبكالوريوس، الأمن السيبراني، وهندسة الحاسوب، وهندسة البرمجيات، وماجستير، نظم معلومات صحية، وهندسة الحاسوب، وبكالوريوس، هندسة أمن وشبكات الحاسوب، في جامعة العلوم والتكنولوجيا.

تابع ٢ ص

## ضبط بئر مخالفة واعتداءات على نبع عين الكرسي بوادي السير

عمان

ضبطت وزارة المياه والري/ سلطة المياه، بالتعاون مع مديرية الأمن العام وقوات البرك والإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، بئراً مخالفة داخل أحد المنازل في وادي السير تستخدم لبيع المياه. كما ضبطت الوزارة وفق بيان الخميس، ٥ مضخات كبيرة مركبة على نبع وادي السير المصدر المائي الرئيس لتزويد المنطقة، لتعنية صهاريج وبيعها بطريقة مخالفة من خلال تركيب خطوط قطر ٣ إنش لكل منها، حيث جرى إزالة الاعتداء وضبط المضخات ومصادرتها وإعادة الضبوطات الخاصة بالواقعة، ليصار تحويلها للاعتداء العام لاستكمال التحقيق وضبط المخالفين. وأكدت الوزارة أن الحملة الوطنية التي تنفذها مستمرة لحماية وتوفير المياه من خلال منع جميع الاعتداءات وحفر الآبار المخالفة وفصل الخطوط الممتدة على شبكاتها الرئيسية والفرعية. ودعت المواطنين إلى الإبلاغ عن أي عملية بيع مياه بالصهاريج غير المرخصة، كونها غير مطابقة للمواصفة وتشكل خطراً على السلامة العامة وصحة المواطنين.

## البنك الدولي يعلن عن مساعدة جديدة لأوكرانيا بأكثر من 1.75 مليار دولار

عمان

أعلن البنك الدولي لليلة الماضية، تقديمه مساعدة جديدة لأوكرانيا بقيمة تفوق ١,٧٥ مليار دولار. وتتلقت وكالة الأنباء الروسية "توفوستي" بياناً للبنك الدولي، ذكر فيه أنه سيتم إصدار ٥٠٠ مليون دولار كقرض مضمون من قبل المملكة المتحدة، كما سيتم تقديم ١,٢٥ مليار دولار كمنحة من الولايات المتحدة و١٥ مليون دولار من فنلندا. وقال رئيس الوزراء الأوكراني دينيس شميغال، في وقت سابق، إن الشركاء الدوليين سيقدّمون لأوكرانيا ١١٥ مليار دولار كدعم طويل الأجل لإعادة الإعمار. وتعدت كل من بريطانيا والولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي، أسس الأربعماء، خلال انعقاد مؤتمر لندن "الدولي لتعافي أوكرانيا ٢٠٢٣"، الذي يضم قادة وممثلين لأكثر من ٦٠ بلداً، بتقديم مساعدات إضافية بمليارات الدولارات لإعادة إعمار أوكرانيا.

## خلال لقائه معنيين في تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي

# الملك: أهمية أن يكون الأردن مركزاً إقليمياً للأمن الغذائي

## تكثيف الجهود لتنفيذ أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي

عمان

دعا جلالة الملك عبدالله الثاني الخميس، إلى تكثيف الجهود والتعاون بين الأطراف المعنية لتنفيذ أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي ٢٠٢١-٢٠٣٠.

وحث جلالتة خلال لقائه معنيين في تنفيذ الاستراتيجية على الإسراع في إقرار النظام الخاص بالمجلس الأعلى للأمن الغذائي لأهمية دوره في تطبيق الاستراتيجية، التي تأتي في إطار رؤية التحديث الاقتصادي.

ونوه جلالة الملك إلى ضرورة أن تكون مسؤوليات ومهام كل جهة في المجلس الأعلى مدروسة وواضحة، على أن تكون مؤشرات الأداء واضحة لضمان المتابعة.

وأشار جلالتة، خلال اللقاء، إلى أهمية أن يكون الأردن مركزاً إقليمياً للأمن الغذائي.

من جهته، قال رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة إن الاستراتيجية تهدف إلى ضمان توفر الغذاء على المستويين الوطني والأسري والاستخدام الأمثل له، وتعزيز استقراره وإمكانية الحصول عليه، وتعزيز حوكمة الأمن الغذائي. ولفت الخصاونة إلى أن الحكومة ستقر النظام الخاص بالمجلس لتفعيله في أسرع وقت، والذي



سيسعمل على إقرار ومراجعة السياسات والخطط الاستراتيجية والتشريعات والموازنات، ومواءمة عمل المؤسسات العاملة في مجال الأمن الغذائي. من ناحيته، أبرز وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات مهام المجلس الذي سيتابع وسيصدر تنفيذ الجهات المختلفة للاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي والخطط القطاعية، وسيضع الخطط لمواجهة الأزمات المتعلقة بتحقيق الأمن الغذائي.

## عشرات الإصابات خلال تفجير الاحتلال لمنزل أسير في نابلس

رام الله

فجرت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر الخميس، منزل عائلة الأسير كمال جوري في مدينة نابلس. ويقع منزل عائلة الأسير جوري في الطابق الثاني من بناية سكنية في منطقة شارع تل، وتبلغ مساحته ١٣٠ متراً مربعاً، ويأوي خمسة أفراد. واعتقلت قوات الاحتلال الشاب جوري في ١٣ من شباط الماضي. واقترحت قوات كبيرة من جيش الاحتلال منطقة شارع تل في نابلس، وحاصرت منزل الأسير وفجرت بعد ساعات، وسط اندلاع مواجهات في المكان. وأكد مدير الإسعاف والطوارئ في الهلال الأحمر في نابلس، أحمد جبريل في بيان، أن طواقم الإسعاف تعاملت مع ١٧٠ حالة اختناق نتيجة الغاز السام، نقلت إحداها إلى المستشفى، فيما أصيب شاب بقنبلة غاز بالقدم. وأخلت قوات الاحتلال منزلين في محيط منزل عائلة الأسير جوري، كما استهدفت مركبة إسعاف بقنبلة غاز بشكل مباشر، ما لحق أضراراً مادية بها.

## انطلاق قمة «من أجل ميثاق مالي عالمي جديد» في العاصمة الفرنسية

عمان

انطلقت في العاصمة الفرنسية باريس، قمة "من أجل ميثاق مالي عالمي جديد"، بهدف إرساء أساس لنظام مالي جديد أكثر عدلاً وتضامناً، لمواجهة التحديات العالمية المشتركة المتمثلة في مكافحة الفقر وتغير المناخ وفقدان التنوع البيولوجي. وجاءت القمة التي ستستمر فعالياتها اليوم وغداً، بدعوة وحضور الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، ورؤساء الدول والحكومات وقادة المنظمات الدولية الكبرى وممثلي المؤسسات المالية العالمية وممثلي القطاع الخاص والمجتمع المدني، وفق وكالة الصحافة الفرنسية.

## إغلاقات جزئية لجسر الملك حسين خلال عيد الأضحى

عمان

أعلنت إدارة أمن الجسور، عن إغلاق جزئية لجسر الملك حسين خلال فترة عيد الأضحى المبارك. وأوضحت الإدارة في ادراج عبر صفحتها الرسمية على موقع فيسبوك الخميس، أنه سيتم إغلاق الجسر أمام حركة المسافرين القادمين والمغادرين والنشحن عند الساعة الحادية عشرة مساءً ليوم الثلاثاء المقبل ولغاية الساعة الثامنة من صباح يوم الخميس ٢٩ من الشهر الجاري. ونوهت إلى أن حركة المسافرين تعود إلى وضعها الطبيعي يوم الخميس الموافق ٢٩ حزيران الحادي وكما هو معمول به بالجسر.

## الأمانة تجهز ساحات لاستخدامها كأسواق شعبية

عمان

وجه أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة بتجهيز ساحات تتوزع في ١٣ موقعا ضمن مناطق الأمانة لاستخدامها كأسواق شعبية بشكل دائم. وستبدأ الأمانة باستقبال الراغبين بالعمل داخل هذه الأسواق من بداية الأسبوع المقبل، ومن المرجح أن يتم استيعاب حوالي ٢٠٠٠ بسطة في هذه المواقع. وقال نائب مدير المدينة لشؤون المناطق والبيئة المهندس يوسف الدلابيح إن الهدف من إنشاء تلك الأسواق يأتي لضبط عملية البيع العشوائي والبسطات داخل المدينة وتنظيم عمليات البيع داخل الأسواق الشعبية للحفاظ على صحة وسلامة المواطنين. وتتوزع الأسواق على عدة مناطق ضمن حدود أمانة عمان الكبرى.

## نقيب الصيادلة يعلن الأسس الجديدة مع شركات التأمين

عمان

قال نقيب الصيادلة الدكتور محمد العباينة، إنه جرى الاتفاق على أسس جديدة تحكم العلاقة بين النقابة كمثل للصيادلة وشركات وإدارات وصناديق التأمين. وأوضح العباينة في تصريح الخميس، أن من أبرز هذه الأسس تنظيم آليات تسديد المطالبات المالية للصيادلة، وأن تكون نسبة الخصم من قيمة مطالبات التأمين ٣ بالمائة بدلاً من ٦ بالمائة اعتباراً من بداية العام المقبل. كما جرى الاتفاق على أن تكون نسبة الخصم لبعض الأدوية صفر بالمائة، إضافة إلى إلغاء عقود التأمين للصيادلة التي تخالف الأسس وتمارس أي نوع من المضاربات من جميع الجهات التأمينية.

## زيلينسكي يتهم روسيا ب «دراسة سيناريو عمل إرهابي نووي»



كييف

قال الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، الخميس، إن مخابرات بلاده "تلقت معلومات تفيد بأن روسيا تدرس سيناريو عمل إرهابي في محطة زابوريجيا النووية". واتهم فولوديمير زيلينسكي، روسيا، بالتخطيط لعمل إرهابي في محطة زابوريجيا مع إطلاق إشعاع، زاعماً أنها "أعدت كل شيء لهذا". وحذر: "لسوء الحظ، لا بد من التذكير أكثر من مرة بأن الإشعاع لا يعرف حدوداً وطنية، ومن يصيبه يتحدد فقط من خلال اتجاه الرياح". واستطرد: "تشارك جميع المعلومات المتاحة مع شركائنا. وكل شخص في العالم، أوروبا وأمريكا والصين والبرازيل والهند والعالم العربي وإفريقيا. كل البلدان. يجب أن يعرف الجميع ذلك". وأكد الرئيس الأوكراني أنه "يجب ألا تكون هناك أي هجمات إرهابية على محطات الطاقة النووية في أي مكان"، مضيفاً: "هذه المرة لا ينبغي أن يكون الأمر كما هو الحال مع كاخوفكا".

لقد تم تحذير العالم، وبالتالي يمكن للعالم أن يتصرف ويجب عليه ذلك. وفي أعقاب هذه التصريحات، أعلنت السلطات الأوكرانية انطلاق صفارات الإنذار في زابوريجيا ودينبرو ودونيتسك وخاركيف، محذرة من ضربات صاروخية باليستية.

## اختتام دورة «إدارة الوثائق في المؤسسات والمنشآت العامة»

عمان اختتمت أعمال الدورة التدريبية «إدارة الوثائق في المؤسسات والمنشآت العامة»، التي نظمتها مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، بالتعاون مع المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات. وأوضح المركز، في بيان الخميس، أن الدورة اشتملت على عدة محاور رئيسية، هي: إدارة الوثائق والأرشيفات، بناء المستودعات الرقمية، الأرشيف والتوثيق من الميدان إلى الرقمنة، أمن وحماية الوثائق والمعلومات، بالإضافة إلى الأطر التشريعية والتنظيمية لإدارة الوثائق وتصنيفها والتحول الرقمي في إدارة الوثائق، وترميم الوثائق ومعالجتها (نظريا وعمليا).

وسلم مدير عام مركز التوثيق الملكي الأستاذ الدكتور مهند مبيضين، الشهادتين للمدربين الذين شاركوا من 14 جهة حكومية وخاصة، بحضور مدير المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات الأستاذ معين الطاهر.

## «مجلس التعليم العالي»

## يقر اعتماد استمرار تخصصات

عمان أقر مجلس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، تسكين مؤهل الترميز في جامعة فيلادلفيا ضمن الإطار الوطني الأردني للمؤهلات، وإدراج كلية القادسية في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات.

وأقر المجلس في جلسته التي ترأسها رئيس الهيئة الدكتور ظافر الصرايرة، استمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات، بكالوريوس وماجستير، علوم حياتية، وبكالوريوس، تكنولوجيا حيوية، والاقتصاد، والحاسوب، وبكالوريوس، هندسة أمن وشبكات الحاسوب، وادارة المخاطر والتأمين، في الجامعة الهاشمية.

ووافق المجلس على استمرارية الاعتماد الخاص، بكالوريوس، وماجستير، لتخصصات علم الحاسوب، وبكالوريوس، الذكاء الاصطناعي، وبكالوريوس، ماجستير، هندسة أمن وشبكات الحاسوب، علم البيانات، وبكالوريوس، الأمن السيبراني، وهندسة الحاسوب، وهندسة البرمجيات، وماجستير، نظم معلومات صحية، وهندسة الحاسوب، وبكالوريوس، هندسة أمن وشبكات الحاسوب، في جامعة العلوم والتكنولوجيا.

كما أقر المجلس، استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص، بكالوريوس، علم حاسوب/ذكاء اصطناعي، والتصميم الجرافيك، والتربية المهنية والسلامة العامة، وادارة الأعمال، وصيدلة، والمحاسبة، والحقوق، والإعلام الرقمي، وتصوير طبي اشعاعي، وهندسة عمارة، وهندسة مدنية، وهندسة برمجيات، في جامعة العقبة للتكنولوجيا.

## خلال لقائه معنيين في تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي

## الملك: تكثيف الجهود لتنفيذ

## أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي



ولفت وزير الزراعة إلى المشروعات الممولة التي تم توفيرها لتمكين الشباب والمرأة، وإلى التعاون الجاري لوضع شروط مرجعية لنظام وطني لتتبع المنتجات الزراعية، وإلى التعليمات التي صدرت حول الرقابة والتفتيش على الأنشطة الزراعية.

والتحدث عن العقود التي جرى توقيعها لتحفيز الصناعات الزراعية في المدن الصناعية، وعن تنوع مصادر الاستيراد للمنتجات الزراعية واللحوم الحمراء، وعن نسبة الإنجاز في إنشاء المعارض الدائمة للمنتجات الريفية.

وتحدثت عن العقود التي تشج فيها المياه، وتحديث عن العقود التي جرى توقيعها لتحفيز الصناعات الزراعية في المدن الصناعية، وعن تنوع مصادر الاستيراد للمنتجات الزراعية واللحوم الحمراء، وعن نسبة الإنجاز في إنشاء المعارض الدائمة للمنتجات الريفية.

وتحدثت عن العقود التي تشج فيها المياه، وتحديث عن العقود التي جرى توقيعها لتحفيز الصناعات الزراعية في المدن الصناعية، وعن تنوع مصادر الاستيراد للمنتجات الزراعية واللحوم الحمراء، وعن نسبة الإنجاز في إنشاء المعارض الدائمة للمنتجات الريفية.

عمان دعا جلالة الملك عبدالله الثاني الخميس، إلى تكثيف الجهود والتعاون بين الأطراف المعنية لتنفيذ أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي 2021-2030.

وحدث جلالة الملك خلال لقائه معنيين في تنفيذ الاستراتيجية على الإسراع في إقرار النظام الخاص بالمجلس الأعلى للأمن الغذائي لأهمية دوره في تطبيق الاستراتيجية، التي تأتي في إطار رؤية التحديث الاقتصادي.

ونوه جلالة الملك إلى ضرورة أن تكون مسؤوليات ومهام كل جهة في المجلس الأعلى مدروسة وواضحة، على أن تكون مؤشرات الأداء واضحة لضمان المتابعة.

وأشار جلالة الملك، خلال اللقاء، إلى أهمية أن يكون الأردن مركزاً إقليمياً للأمن الغذائي. من جهته، قال رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة إن الاستراتيجية تهدف إلى ضمان توفر الغذاء على المستويين الوطني والأسري والاستخدام الأمثل له، وتعزيز استقراره وإمكانية الحصول عليه، وتعزيز حوكمة الأمن الغذائي.

## ورشة تناقش تطبيق تقنية حديثة لإعادة تحسين التربة

عمان

قال وزير المياه والري المهندس محمد النجار، إن قطاع المياه يعمل جاهدا لتعظيم كل الموارد المتاحة لرفع كفاءة استخدام المياه، وزيادة الإنتاج وتحسين جودة التربة، بما يعكس على زيادة الإنتاج الزراعي.

جاء ذلك خلال ورشة عمل، نظمتها الوزارة اليوم الخميس، حول المشروع البحثي لتحسين نوعية التربة وإعادة تأهيل الأراضي باستخدام تقنية استرالية حديثة.

يأتي تنظيم الورشة التي حضر افتتاحها، نائب السفير الأسترالي، وعدد من مسؤولي الوزارة وأساتذة الجامعات، ضمن اتفاقية التعاون بين سلطة وادي الأردن والشركة الأسترالية VRM Biologik، وبدعم من وزارة البيئة/برنامج إعادة تأهيل البادية (التعويضات البيئية).

وفمن النجار جهود الجانب الأسترالي في إتاحة الخبرات والتقنيات الأسترالية الحديثة لإطلاق المسار البحثي لتحسين نوعية التربة وإعادة تأهيل الأراضي بكافة تصنيفاتها، من خلال تكنولوجيا ريف التودير المستدام ومعالجة المخلفات الصالحة للتطوير كأسمدة طبيعية تقلل من استهلاك المياه، وترفع من جودة وكمية الإنتاج للمنتجات الزراعية.

واستمع الحضور من الخبراء الأستراليين، إلى الآليات والإجراءات والتقنيات التي يتم استخدامها في إعادة تأهيل التربة وتحسين نوعيتها.

وبين الخبراء، أنه تم تحديد 6 مواقع في مناطق جنوب عمان، ودير علا، والمغطس، ووادي عربة، والخربة السمراء، ومؤسسة الحسين، تم اختيارها من فريق مختص، ليطم إجراء الاختبارات فيها وعمل شركات مع القطاع الخاص المحلي خاصة مربي المواشي والدواجن والمزارعين، وإيجاد حلول بيئية للمخلفات الناتجة عن الصناعات الحيوانية والزراعية وتوسيع مشاركة الجامعات المحلية التقنية.

## معرض مبادرة علماء ينطلق السبت

عمان

ينطلق السبت معرض مبادرة علماء الغد الأردنية للعام 2023، الذي تنظمه السفارة الأيرلندية، بمشاركة وزارة التربية، ومؤسسة وفي العهد، ومؤسسة الملكة رانيا العبدالله.

وقالت السفارة الأيرلندية في بيان، إن هذه المبادرة تهدف إلى إبراز مواهب الطلاب، ومكافأة الشباب المهتمين بالعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

ويشارك في المعرض الذي يستمر يومين 307 طالباً موهوباً من 68 مدرسة في جميع أنحاء المملكة ليعرض مشاريعهم الاستثنائية في مختلف مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

ويعد المعرض بمثابة احتفال بإنجازات الموهوبين، ويوفر للزوار فرصة مشاهدة مواهب مبتكري المستقبل في الأردن.

يشار إلى أن البرنامج الذي تم إنطلاقه لأول مرة في إيرلندا منذ نحو 60 عاماً، تم إنطلاقه في الأردن العام الماضي، ليكون منصة مهمة للعلماء الشباب لإظهار إمكاناتهم، وتشكيل مستقبل أكثر إشراقاً.

## العلوم الإسلامية والملحقية الثقافية السعودية تبحثن التعاون

الدارسين في الجامعة من مختلف البرامج والتخصصات.

من جانبه، أشاد الرميح، بما تقدمه الجامعة لجميع الطلبة، مبدياً رغبة بلاده بزيادة أعداد الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعة، وتبادل الخبرات الأكاديمية بين الطرفين، نظراً لما تتمتع به الجامعة من مكانة مرموقة وسمعة أكاديمية متميزة.

واستعرض مساعد رئيس الجامعة الدكتور غالب الحسوراني، البرامج والتخصصات التي تنفذ بها الجامعة،

التي تقدمها، مشيداً بالطلبة السعوديين

التي تقدمها، مشيداً بالطلبة السعوديين

عمان

بحث رئيس جامعة العلوم الإسلامية العالمية الدكتور جعفر محمود الفناطسة في مكتبته، مع المحقق الثقافي السعودي الدكتور عيسى فهد الرميح، تعزيز التعاون في المجالات ذات الاهتمام المشترك.

ووفقاً لبيان الجامعة الخميس، أشاد الفناطسة بالعلاقات الأخوية التي تجمع البلدين، وقدم إيجازاً عن رسالة الجامعة وأهدافها والبرامج والتخصصات الدراسية التي تقدمها، مشيداً بالطلبة السعوديين

## صندوق الملك عبدالله للتنمية

## ينظم جناحاً أردنياً في قمة «جيم إكسبو»



الصندوق مشاركة مؤسسة Kenda (ART) المستفيدة من نافذة دعم تطوري الألعاب الإلكترونية، لإتاحة الفرصة أمامها للتشبيك مع الشركات العالمية.

وجمعت القمة التي تدعمها «Pocket Gamer Connects»، نخبة من الخبراء والمفكرين وقادة القطاع في العالم والمنطقة لتبادل الخبرات وبحث سبل التعاون المشترك وعقد الشراكات واستكشاف الفرص الاستثمارية المتاحة وبما يسهم في تعزيز نمو قطاع الألعاب والرياضات الرقمية.

كما شهدت القمة حضور أكثر من 700 شخصية بارزة وتضمنت سلسلة من الأنشطة التفاعلية والجلسات النقاشية التي عقدت بمشاركة أكثر من 100 متحدث ومفكر لتسليط الضوء على أحدث التوجهات بالقطاع على مستوى الشرق الأوسط وشمال أفريقيا والعالم.

يشار إلى أن مختبر الألعاب الأردني الذي تأسس عام 2011 بهدف إلى دعم صناعة الألعاب الإلكترونية في الأردن ورفع مستوى الوعي بأهميتها بين الجيل الجديد والتشبيك بين الشباب الأردني المهتمين في هذا المجال والشركات العالمية.

عمان

تظم مختبر الألعاب الأردني، أحد مشاريع صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية، بالتعاون مع مؤسسة «ميس الورد» الشريك التقني للمختبر، جناحاً أردنياً في قمة «جيم إكسبو» (Game Expo) التي انطلقت في دبي أمس الأربعاء.

ووفق بيان صحفي للصندوق الخميس، تستمر القمة يومين ضمن فعاليات مهرجان دبي للألعاب والرياضات الرقمية 2023.

وتضمن الجناح الأردني مشاركة جامعة الحسين التقنية وشركتي «بابل» و«مادموك» بدعم من مختبر الألعاب الأردني، كما دعم

## السفير الأذربيجاني يؤكد حرص بلاده على تعزيز التعاون مع الأردن

عمان أكد السفير الأذربيجاني في عمان إيلدار سليمانوف، حرص بلاده على تعزيز وتنمية التعاون المشترك مع الأردن في شتى المجالات الثقافية والأكاديمية والاقتصادية وغيرها.

جاء ذلك خلال زيارة السفير سليمانوف، معهد الشرق الأوسط للإعلام والدراسات السياسية ولقائه رئيس مجلس أمناء المعهد المهندس محمد فخري العجلوني.

وأكد السفير، أهمية دور المعهد في رسم السياسات المستقبلية، وتوطيد العلاقات السياسية بين الدول، وبحث مع العجلوني أوجه التعاون مع المعهد.

وأطلع السفير سليمانوف على مرافق المعهد وقاعاته التدريبية، واستمع إلى شرح حول الجوانب التدريبية التي يقدمها المعهد في المجالات الإعلامية والسياسية.

وناقش الجانبان سبل فتح آفاق جديدة من التعاون البناء وإقامة البرامج المشتركة، والاستفادة من خدمات المعهد.

من جانبه، أكد العجلوني أهمية تعزيز التعاون بين الطرفين، انطلاقاً من استراتيجيات المعهد في تطوير شراكات دولية فاعلة وتصدير خبراته إلى الجهات العربية والدولية.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/6/26 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن التطوير الحضري، التجمعات المجاورة للمجمع الشرقي الجديد وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.  
قسم العلاقات العامة

## هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

وكالات

نشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدث فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت يعبر المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي 24"، إن غوغل ستطوّل على الكابل اسم "دونانت"، تيمنًا بؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيمتد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا.

ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل 250 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعقدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر 8 أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه 16 حبالا. في المقابل، سيكون كابل "دونانت" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف، المتمثلة في 12 زوجا، أي 24 حبالا.

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وتسويات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية.

وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يُقدّم الهدسة قوتها، ومن هذا المنطلق، صرح مدير قسم إنترنت والشبكات الهندسية البصرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكال، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقييم "الإشارة" تتقدّم 99 بالمئة من قوتها "كل 62 ميلا".

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق المكررات التي يطلق عليها اسم "المدرع". وقد صُمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع

## تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

وكالات

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام 2018. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ 226 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9

## كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

وكالات

خلال اليومين الماضيين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتت في نهاية عشرينياتنا، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها.

هذه الفتاة كانت عالمة الشاببة ذات الـ 29 عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة.

وقالت الدكتورة بومان، بحسب ما نقلت "نيويورك تايمز"، إنها لم تكن بأي حال المسؤولة الوحيدة عن هذا الاكتشاف، الذي كان نتاج إسهامات من علماء من أنحاء العالم عملوا جنبا إلى جنب، وصولا إلى هذه الصورة من خلال شبكة من هوائيات الراديو.

وكان المشروع، الذي قاده شيريد دوليمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على 200 باحث، 40 منهم سيدات، بحسب ما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

وقالت سارة عيسون، التي تخرجت في جامعة رادبود النيوزيلندية وشاركت في البحث، "هناك نساء شاركن في كل خطوة من هذا المشروع الرائع. باعتباري سيدة في مجال (ستيم)، من الجيد أن تكون هناك نماذج تحذثني بها الفتيات الصغيرات

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

وكالات

قالت تقارير صحفية الأحد إن عطلا أصاب موقع فيسبوك في العالم، وطال العطل تطبيقات واتساب وانستغرام وفيسبوك ماسنجر.

ولم يتمكن المستخدمون في مختلف أنحاء العالم من دخول الموقع واستخدام التطبيقات المختلفة، حيث أبلغ آلاف المستخدمين عن أعطال منعتهم من الوصول إلى بعض تطبيقات "فيسبوك" أو جميعها، فيما غرّد المستخدمون حول العالم عن الموضوع، فوصلت وسوم "#whatsappdown" و"#instagramdown" و"#facebookdown" إلى الأكثر تداولاً

# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



دراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثرى المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية.

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاضعة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسؤل، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...). وخلص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقتصر خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمختلف هذه المواضيع.

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك". وعبرت اللجنة الوطنية لمثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها

## لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

وإنه لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. أقرأ أيضا، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز" ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعها يتمتكون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية التي يعدها جزءا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد. وفي السماعات المنزلية التي تنتجها.

ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المتكلم، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التموهية على صوت الزبون.

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتك؟ ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سر كل ما يقال في المنازل. ولكن بينما تقوم هذه السماعات تقنيا على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات اقترافاً من أجل الاستيذان عن كلمات توقعها من "سائنها" مثل "أليكسا" أو "أوكي غوغل" أو هادي سيري".

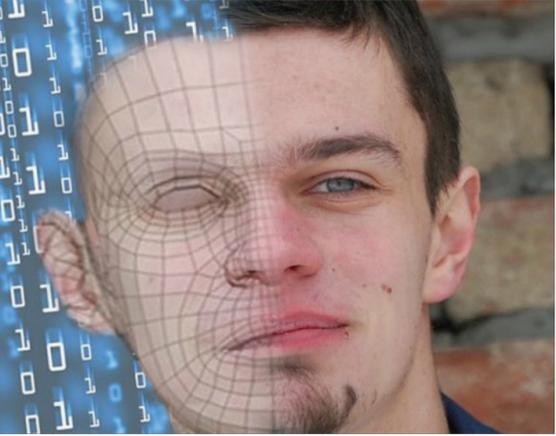
الالكترونيات 2019 وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون إيكو وخدمة أليكسا التابعة للشركة ذاتها. وقال الموقع إن المراجعين يدونون ما يرد في محادثات المستهلكين ويعلقون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق.

يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعه الإيكو المستخدمة. وقال بعض المراجعين لبلومبيرغ إنهم يظنون زملاءهم على بعض التسجيلات الظرفية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى باعتماد جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا إنهم إنهم ليس من مسؤولي أمازون للتدخل في هذه الحالات. ما الذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الإجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تنطبق الشروط إلى وجود مراجع بشر.

وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمان والخصوصية مأخذ الجد، وقال موقع بلومبيرغ نشره موقع بلومبيرغ الأخباصي، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم. وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي" إن موظفي شركات أمازون وغوغل وأبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

## أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



بعد يوم، وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبت بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطاء كفيفة بتمكيننا من التفتن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقترافاً بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديددها.

وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوين أي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانج" التي تشبه تحت الماء، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إيداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي آخذة في التطور والتعلم باستمرار.

وأفادت الكاتبة أن تحسن تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية. في المقابل، لا يمكن لنا تکران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

ولخصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن التطور للتكنولوجيات الذكية بالنمو والمطور دون رقابة ينطوي على حدود حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمادها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.

أقرأ أيضا، هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المقابل، لا يمكننا الإصطناعي الدقيقة، حيث يعتمد الكثير منها على بيانات لا تمثل جميع فئات المجتمع، ما يجعلها خاضعة للتحيزات البشرية.

وليس من الواضح من قد يتحمل المسؤولية عندما يرتكب الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يتسبب في مشكلة. معينة، ولا يزال هناك شوط كبير لتقطعه هذه التقنيات حتى تسمى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه.

وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت موجودة منذ وهمية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية.

ومن جهتها، طورت شركة "أوين أي إي" برنامجا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون النص واقعيا للغاية، اختارت الشركة عدم

وكالات

أثار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخباصي، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي" إن موظفي شركات أمازون وغوغل وأبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباصي الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون وأجيبهم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة.

وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الضيقة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرًا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. أقرأ أيضا، أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمعرض

وكالات

نشر موقع "ساينس ألرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون القطع الصحي في جامعة سانت لويس الأمريكية، أنا سانتوس روتشمان، تطرقت من خلاله إلى تنامي قدرات خوارزميات الذكاء الاصطناعي بشكل لا يصدق في العقود الأخيرة، لتصبح قادرة على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام بأمر إبداعية طالما كانت حكرة على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات منذرا بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي 24"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي، ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبثت على الشهور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمرا مريكا ومثيرا للريبة بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتنبع النمط الذي سار عليه وجعله متناعما مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين.

وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جيدا، لكن التكنولوجيات التي قادته إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدربة على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظر في مجموعة من الاحتمالات.

ويكون بعض هذه الخوارزميات مقدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

# تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

وكالات

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضعفها، وبالتالي يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الالتئام حدوث كسر في العظام، الذي غالباً ما يحدث في العنق والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام ويحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضاً صامتاً، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي21" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لنوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحدث من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لانخفاض الهرموني الذي يحدث عندهن، أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلاً من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة ٤ إلى ١، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر النظر لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام. أما النساء، فيتم تشخيص المرض عندهن عبر معرفة متى بدأت دورتهن الشهرية وهن صغيرات، ومتى انقطعت، فهذه الأمور تساعد في تشخيص المرض، إضافة للفحص السريري، حيث يمكن أن يكون عند المريض تقوس بالظهر أو كسور معينة، مثلاً كسر عمق الفخذ أو كسر أسفل عظمة الكعبرة أو كسر فقرات الظهر.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر

التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وكالات

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضعفها، وبالتالي يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الالتئام حدوث كسر في العظام، الذي غالباً ما يحدث في العنق والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام ويحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضاً صامتاً، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي21" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لنوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحدث من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لانخفاض الهرموني الذي يحدث عندهن، أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلاً من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة ٤ إلى ١، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.



أسباب هشاشة العظام ويحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضاً صامتاً، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي21" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لنوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحدث من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لانخفاض الهرموني الذي يحدث عندهن، أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلاً من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة ٤ إلى ١، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لبن عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيلهم كالكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام لاحقاً".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم عن عبر التنظير لسلام المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أو ابنة معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

# المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولاً. تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتركز على المركبات العصبية الضعيفة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء. وفي دراسة أجراها فيليب ستراونويتز وزملاؤه في جامعة نورثسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تآكل حمض غاما أمينوبيريك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لتوظيف طبيعية للجهاز العصبي المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

# منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

في الثمانينات، كانت نضلات تستقبل أكثر من ٧٠ ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي، وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في ١٩٨٨ في منطقة ناغورني قره باخ، التي تنازع عليها كل من أذربيجان وأرمينيا. وحولت كل منتجعات المدينة حينها إلى مساكن لاستقبال مئات آلاف النازحين جراء النزاع. وأعلن جيب ناغورني قره باخ، الذي تسكنه غالبية أرمنية وضمتها السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام ١٩٢١، استقلاله من جانب واحد في العام ١٩٩١، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام ١٩٩٤ بعد حرب حصدت ٣٠ ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نضلان.



وزيت النضلان مؤلف من حوالي ٥٠٪ من النفتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكرات المكافحة للعث. إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة. وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكاكات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم. ٧٠ ألفاً في السنة فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعلاج أوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلاً عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب النسائي. وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في آخر سنوات الاتحاد السوفياتي، "في الماضي، لم يكن هناك فنادق أو منتجعات، كان الناس يأتون ويقومون لدى السكان المحليين. وتروي من مكتبها، "على مر السنين، بدأت المنتجعات بالظهور، وتم تطوير وسائل علاجية".

# إليكم كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

غرامات من السكر البديل). أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الجليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل. حشوة المعمول، التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر إليه، وتكتفي بوضع البهارات والمنكهات. الجوز والفتنق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتنق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي). الكعك لإعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الجليب، البياضون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت. في حال كنا نستخدم السمينة أو الزبدة يفضل تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل). كذلك استخدام السكر العادي بسكر بديل. تجنب وضع السمسمة عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.

# سابقة عالمية في علاج العمى: ولادة طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص

عام ٢٠١٦ لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم إلى جنينها. وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن ٢.٩٦ كيلوغرامين الثلاثة من أم يونانية تبلغ ٣٢ عاماً، وخضعت لحاولات إخصاب محثري عدة باء بالفشل، على ما أوضح مركز "إستيتيوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

# علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر

الذي ستتطلب فيه عشاء عيد ميلادها، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه اعطف في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك الانتباه لهذا النوع من العلامات. وحسب مولي فوجل، فشان "نسيان ارتداء المعطف في يوم شتاء بارد من شهر كانون الأول/ديسمبر مريب يقدر القيادة في الاتجاه العكس في طريق ذي اتجاه واحد، أو شرب حليب منتهي الصلاحية دون إدراك ذلك. وإذا حدث ذلك معك، فقد تتحاشى اتخاذ أي قرار". وقد يلاحظ الشريك أو أحد أفراد العائلة أن من يحيونهم أصبحوا يتجنبون اتخاذ القرارات التي تخص العائلة. وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن إيجاد صعوبة في التفكير مجرد من المؤثرات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فقد يواجه المرء صعوبة في تذكر كيفية استخدام حنفية الحمام، ونتيجة لذلك قد يتوقف عن الاغتسال أو الاستحمام لأنه غير متأكد من كيفية عمله. ولكن مع ذلك، قد يرفض الشخص الاعتراف بهذه المشكلة التي يواجهها، وقد يصل الأمر إلى درجة نسيان كيفية تعميم شريك أو صعوبة متابعة وصفة طبخ.



ونوهت المجلة، ثالثا، إلى أن مواجهة صعوبة في القيام بالمهام الاعتيادية من بين الأعراض الأولى لمرض الزهايمر. وفي العادة، لا يفكر الشخص لثانية واحدة عندما يتعلق الأمر بالقيام بالأنشطة الروتينية اليومية مثل ارتداء الملابس وإعداد الطغون، أو محاولة القيام بها في الوقت نفسه. ولكن بالنسبة للشخص المصاب بالزهايمر، فإن فقدان الذاكرة يشمل حتى هذه الأنشطة اليومية ويؤثر في قدرتهم على ممارستها. وبينت المجلة، رابعا، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان

كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظرا لأن فقدان الذاكرة مرتبط أيضا بمشاكل صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية ونقص الفيتامين ب ١٢، وقصور الدرقية، أو الإصابة بالتهاب حاد، أو حتى الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانيا، أن الارتباك بين الزمان والمكان يدل على الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجل، فإنه إذا قادت يوما سيارتك نحو متجر البقالة لكنك وجدت نفسك أمام المكتب أو اسم الطغلة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا. بيد أن تكرار ذلك لا يعبر بلوظنا فاذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لابد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

إقبالاً على التدخين والكحول من السابق، ولذلك آثار ستظهر حاليا وفي السنوات المقبلة. وقال المركز إن "هذه الأرقام تظهر التحدي الهائل الذي نواجهه في بريطانيا وفي كل العالم". إذ يقضي ثمانية ملايين شخص بهذا المرض في العالم سنويا، أملا في تحقيق تقدم كبير في السنوات العشرين المقبلة لتناحية التشخيص المبكر للمرض وتحسين العلاجات بحيث يتعافى ثلاثة أرباع المصابين به مع حلول العام ٢٠٣٤. وأكد المسؤول في السلطات الصحية في أكتلرا كيف فنتون إلى أن "أهم وسائل الوقاية من السرطان هي عدم التدخين، والحفاظ على وزن طبيعي، والنشاط الجسدي، والاختبارات الطبية عند اللزوم".

وقتا طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها. ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المعززين لخطر الإصابة بالحصبة ارتياد الأماكن العامة. في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محصنون واستعداد التلاميذ غير الملقحين وغير الجاهزين على إعطاء رسمي طبي الطابع أو ديني. وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصبة في المنطقة حوالي مليوني دولار، وفق داي. وتشكل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البورتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصبة في الولايات المتحدة، بحيث تشد وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين. وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفضياً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

وقالت البرفيسورة ليندا بولد وهي خبيرة وقائية، "هناك خيارات غنية من المخريات غير الصحية". جميعها تكون خاضعة لعروض ترويجية، لذلك ليس من المستغرب أن يكون المشترك هم الأكثر وزناً. ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير الصحية. كما أن العروض التي تقول لك اشتر اثنين بملغ زهيد بالنسبة لك قد تكون ممتعة، ولكن السوبرماركت بالمقابل يرفع سعر منتجات أخرى قبل وقت قصير من العروض. ومن ثم، فإننا في الواقع ننفق أكثر ونشتري أشياء غير صحية، مما يؤثر على صحتنا وعلى ميزانيتنا. وحتى توفر على نفسك وتتجنب الإغراءات قم بكتابة قائمة التسوق قبل الذهاب للسوبرماركت والتزم بها وتجاهل العروض الترويجية، كما يمكنك التسوق على الإنترنت مما يضمن حصولك على أغراضك الضرورية فقط.

## لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا ولأموالنا؟

وقالت البرفيسورة ليندا بولد وهي خبيرة وقائية، "هناك خيارات غنية من المخريات غير الصحية". جميعها تكون خاضعة لعروض ترويجية، لذلك ليس من المستغرب أن يكون المشترك هم الأكثر وزناً. ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير الصحية. كما أن العروض التي تقول لك اشتر اثنين بملغ زهيد بالنسبة لك قد تكون ممتعة، ولكن السوبرماركت بالمقابل يرفع سعر منتجات أخرى قبل وقت قصير من العروض. ومن ثم، فإننا في الواقع ننفق أكثر ونشتري أشياء غير صحية، مما يؤثر على صحتنا وعلى ميزانيتنا. وحتى توفر على نفسك وتتجنب الإغراءات قم بكتابة قائمة التسوق قبل الذهاب للسوبرماركت والتزم بها وتجاهل العروض الترويجية، كما يمكنك التسوق على الإنترنت مما يضمن حصولك على أغراضك الضرورية فقط.

وقالت البرفيسورة ليندا بولد وهي خبيرة وقائية، "هناك خيارات غنية من المخريات غير الصحية". جميعها تكون خاضعة لعروض ترويجية، لذلك ليس من المستغرب أن يكون المشترك هم الأكثر وزناً. ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير الصحية. كما أن العروض التي تقول لك اشتر اثنين بملغ زهيد بالنسبة لك قد تكون ممتعة، ولكن السوبرماركت بالمقابل يرفع سعر منتجات أخرى قبل وقت قصير من العروض. ومن ثم، فإننا في الواقع ننفق أكثر ونشتري أشياء غير صحية، مما يؤثر على صحتنا وعلى ميزانيتنا. وحتى توفر على نفسك وتتجنب الإغراءات قم بكتابة قائمة التسوق قبل الذهاب للسوبرماركت والتزم بها وتجاهل العروض الترويجية، كما يمكنك التسوق على الإنترنت مما يضمن حصولك على أغراضك الضرورية فقط.

## الإصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

وقعت المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. وبحسب التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٠٪ ولدى الرجال ٠٥٪. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة المضرة بالصحة. وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أن النساء صرن أكثر

وقعت المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. وبحسب التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٠٪ ولدى الرجال ٠٥٪. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة المضرة بالصحة. وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أن النساء صرن أكثر

## نيويورك: تدابير جديدة لاحتواء انتشار الحصبة وغرامة مالية على المخالفين

وقعتا طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها. ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المعززين لخطر الإصابة بالحصبة ارتياد الأماكن العامة. في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محصنون واستعداد التلاميذ غير الملقحين وغير الجاهزين على إعطاء رسمي طبي الطابع أو ديني. وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصبة في المنطقة حوالي مليوني دولار، وفق داي. وتشكل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البورتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصبة في الولايات المتحدة، بحيث تشد وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين. وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفضياً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

وقعتا طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها. ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المعززين لخطر الإصابة بالحصبة ارتياد الأماكن العامة. في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محصنون واستعداد التلاميذ غير الملقحين وغير الجاهزين على إعطاء رسمي طبي الطابع أو ديني. وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصبة في المنطقة حوالي مليوني دولار، وفق داي. وتشكل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البورتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصبة في الولايات المتحدة، بحيث تشد وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين. وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفضياً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

## حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة. ٥- يربط البشرة يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنع جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية أن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تنشيط عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر. ٧- ينظف الجهاز الهضمي على غرار الفواكه الأخرى. يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك. ٨- غني بالسعرات الحرارية بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة. ٥- يربط البشرة يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنع جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية أن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تنشيط عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر. ٧- ينظف الجهاز الهضمي على غرار الفواكه الأخرى. يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك. ٨- غني بالسعرات الحرارية بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

## منظمة الصحة العالمية: ازدياد حالات الحصبة في العالم أربع مرات في الربع الأول من ٢٠١٩

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة العام ٢٠١٦. وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن "المعطيات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعاً في الحالات المعلنه بنسبة ٣٠٠٪ خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠١٩، مقارنة بالفترة عينها من العام ٢٠١٨. وكانت الحالات آخذة في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين".

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة العام ٢٠١٦. وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن "المعطيات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعاً في الحالات المعلنه بنسبة ٣٠٠٪ خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠١٩، مقارنة بالفترة عينها من العام ٢٠١٨. وكانت الحالات آخذة في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين".

# «يا اختي راسي عم يوجعني ودايخ»... خذله قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة

الأخير. ومن أهم هذه الأعراض: - الإغماء - الدوخة - تسارع في دقات القلب - غثيان - ألم في الصدر "رسالتنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرياء القلب، وإنما الحوض على أهمية توفير جهاز مزيل الرجضان القلبي AED في الأماكن العامة والجامعات والنوادي الرياضية لإنقاذ أرواح الشباب الذين يواجهون توقف القلب المفاجئ. ومن المهم الإشارة إلى أنه يمكن لأي شخص استخدام هذا الجهاز في حال جرى تدريبه عليه". كيف يمكن علاج كهرياء القلب؟ كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتخطيطه كهريائياً، وعلى أساسها تشخيص حالة المريض وبالتالي يحدد نوع العلاج". أما بالنسبة إلى العلاجات فيمكن تقسيمها وفق الآتي: × أدوية تنظيم القلب × زرع جهاز لتضادي خطر الوفاة المفاجئة × الكي، وهنا يتم إدخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيفية كل دقيقة مهمة وفق خبرته في هذا المجال. بات مؤكداً أن أكثر الحالات تعود إلى الوراثة نتيجة خلل جيني. ويستعين الدكتور مروان رفعت بتجربة إيطاليا التي أجرت دراسة وتحليلاً على مدى أكثر من ٢٥ عاماً، وتمكنت من تقادي الموت المفاجئ بنسبة ٨٩٪. لذلك من المهم إجراء تخطيط كهرياء القلب للرياضيين وللأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي (وفاة مبكرة في العائلة بسبب القلب - دون سن ٥٠). يُشكّل عدم انتظام دقاته. حالات توقف القلب المفاجئ. وبرأي رفعت تأخرنا دقيقة تقل نسبة النجاة ١٠٪. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إنعاش القلب الرئوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ إلى المكان".



أن كتبت عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذك قلبك فجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتى في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يسن له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مجموعة على غيابه المفاجئ. نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرف إلى كهرياء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكننا بنتا بحاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علناً ننقذ باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ. ابن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور علي وهبي لـ"النهار" قائلاً، "إنه لم ير علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها، "دخيلك إحطت على عم يوجعني ودايخ"، ظنت شقيقته أنه بسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجها فوجئت به ممسكاً عليه وممدداً على الأرض". يتابع وهبي، "خافت شقيقته كثيراً وبيدات بالصراخ، فركض نحوها الجيران هناك وقلوه إلى المستشفى. محاولات إنعاشه نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يطاق الحياة في اليوم التالي". البرأي وهبي أن ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرياء القلب، إذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب. وتتسبب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال

والشباب كما هي الحال مع الفحوصات الطبية الأخرى". إن حالة توقف القلب عند الشباب لا تشبه حالة الوفاة بأزمة قلبية عند الكبار. لذلك سنعيد التذكير وشرح هذه الحالة وكيفية التشخيص والوقاية منها وأهم العلاجات. ما هي كهرياء القلب؟ يشهد الاختصاصي في أمراض القلب والأوعية الدموية وكهرياء القلب في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت ورئيس شعبة كهرياء القلب في جمعية القلب اللبنانية الدكتور مروان رفعت، حالات كثيرة من حالات الخلل في كهرياء القلب من دون علم الأشخاص الذين يتعرضون لها، وأنقذوا من الموت المفاجئ. ويتحدث عن الأسباب المسؤولة وعن كيفية علاجها وتقادي هذه المسألة. يستهل الدكتور رفعت حديثه بشرح أسباب توقف القلب الفجائي عند الشباب ومنها: × اعتلال عضلة القلب الضخامي Hypertrophic Cardiomyopathy وهو مرض وراثي. × خلل تنسج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم. × متلازمة فترة QT الطويلة × متلازمة بروغادا × متلازمة وولف باركسون وايت × تسرع البطين عديد الأشكال CPVT. × عيوب خلقية للشرايين التاجية × العامل الوراثي × العيوب الخلقية للقلب × تصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢-٢٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كهرياء القلب وعدم انتظام دقاته. أعراض تحذيرية يُميز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرياء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

والشباب كما هي الحال مع الفحوصات الطبية الأخرى". إن حالة توقف القلب عند الشباب لا تشبه حالة الوفاة بأزمة قلبية عند الكبار. لذلك سنعيد التذكير وشرح هذه الحالة وكيفية التشخيص والوقاية منها وأهم العلاجات. ما هي كهرياء القلب؟ يشهد الاختصاصي في أمراض القلب والأوعية الدموية وكهرياء القلب في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت ورئيس شعبة كهرياء القلب في جمعية القلب اللبنانية الدكتور مروان رفعت، حالات كثيرة من حالات الخلل في كهرياء القلب من دون علم الأشخاص الذين يتعرضون لها، وأنقذوا من الموت المفاجئ. ويتحدث عن الأسباب المسؤولة وعن كيفية علاجها وتقادي هذه المسألة. يستهل الدكتور رفعت حديثه بشرح أسباب توقف القلب الفجائي عند الشباب ومنها: × اعتلال عضلة القلب الضخامي Hypertrophic Cardiomyopathy وهو مرض وراثي. × خلل تنسج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم. × متلازمة فترة QT الطويلة × متلازمة بروغادا × متلازمة وولف باركسون وايت × تسرع البطين عديد الأشكال CPVT. × عيوب خلقية للشرايين التاجية × العامل الوراثي × العيوب الخلقية للقلب × تصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢-٢٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كهرياء القلب وعدم انتظام دقاته. أعراض تحذيرية يُميز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرياء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

## هل الكافيين يُحسن الأداء الرياضي؟

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كعادة محظور تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كعادة محظور تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كعادة محظور تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كعادة محظور تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

## «تويتز» يوقف ١٠٠ ألف حساب على منصته

وقالات  
قالت شركة «تويتز»، الثلاثاء، إنها أوقفت ١٠٠ ألف حساب من أجل إنشاء حسابات جديدة، بعدما كانت قد علقتها خلال الفترة من كانون الثاني/يناير إلى آذار/مارس، بزيادة ٤٥ في المائة عن العام الماضي. وأوردت في بيان، «في السابق، لاحقنا فقط تغريدات محتمل أنها حملت إساءة بعدما تم إبلاغنا عنها. نحن نعلم أن هذا غير مقبول، وغير كاف». وأضافت، «لذا فإننا في وقت سابق من هذا العام، جعلنا ألوئيتنا اتخاذ نهج استباقي تجاه أي إساءة يمكن نشرها عن طريق تويتز، بالإضافة إلى الاعتماد على بلاغات الأشخاص».

## «أخطر الطيور في العالم» يقتل مالكه في منزل بفلوريدا

وقالات  
الرجل وقد قتل من الطائر الذي يحتفظ به في بيته، إثر هجومه عليه، بعد أن وقع أرضا بشكل عرضي. وتم نقل الضحية، مارفين هاجوس، إلى المستشفى من المسعفين، حيث تويبه متأثراً بجراحه. وقالت إدارة الشرطة إن الرجل أصيب بمخالب الطائر، وبأنها ما تزال تحقق في الحادث، بسبب مخالبه التي تشبه خنجر أربع بوصات. وعثرت الشرطة على

## هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع ضحايا مجزرة نيوزيلندا

وقالات  
تجمع آلاف الباكستانيين الذين ارتدوا الأبيض في جانج، وسط باكستان، لتشكيل صورة عملاقة لمسجد النور في كرايست تشارتش في نيوزيلندا حيث قتل إرهابي يميني عشرات الأشخاص في آذار/مارس. وتظهر مشاهد صورت بطائرة مسيرة رجلا يلبسون الرداء التقليدي ويقفون في حقل أخضر فيما كتبت مجموعة أخرى بأجسادها عبارة «الإسلام سلام». ووضع علمان ضخمان لباكستان ونيوزيلندا على العشب على مسافة أمتار قليلة من المشاركين. وعلى لافتة طويلة كتب «تضامن من باكستان مع شهداء كرايست تشارتش». وقال شهب زاده سلطان أحمد علي رئيس المعهد الإسلامي، وهو المنظمة غير الحكومية وراء المبادرة، «يحمل المشاركون في التجمع

## مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

وقالات  
عرفت العديد من المدن النمساوية، السبت، تنظيم فعالية «تفضل أنا مسلم» بهدف تقديم معلومات حقيقية عن المسلمين، والوقوف ضد الأحكام المسبقة تجاههم. ونظمت الفعالية من قبل الاتحاد الإسلامي في النمسا، وجرت عبر ١١ منصة تم نصبها في العاصمة فيينا، وعدد من المدن القريبة منها. وقال رئيس قسم الاتصالات في الاتحاد، معمر آق قايا، للأناضول، إنهم يهدفون من خلال الفعالية بنسختها الرابعة هذا العام، إلى وقف معاداة المسلمين المتصاعدة في أوروبا، وتخفيف الضغوط عنهم، وتغيير وجهات النظر المبينة على الحكم المسبق تجاههم.

## طبيب استخدم سائله المنوي لإنجاب ٤٩ طفلا دون علم الأمهات

وقالات  
أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية، أن طبيبا متخصصا بعمليات التخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلا، دون علمهن. وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كريات، والذي تويبه قبل عامين، خصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة روتردام. ويحسب ما أوردته صحيفة «إندبندينت» البريطانية، فإن أي من النساء لم تكن على علم بأن الطبيب كان يستخدم سائله المنوي الخاص به خلال عمليات التلقيح. وجاء الإعلان عن النتائج، بعد معركة قانونية استمرت عامين، وحصلت السلطات على عينات

## مستشفى أمريكي يقاضي أميرا سعودي تخلف عن الدفع

وقالات  
رفع مستشفى أمريكي دعوى قضائية على أمير سعودي، بعد أن امتنع عن دفع فواتير علاج طفلة تعاني من ضمور العضلات في العمود الفقري. وقالت مواقع أمريكي، نقلا عن شبكة «سي إن إن» إن المستشفى يطالب الأمير بدفع ٣,٥ مليون دولار من الفواتير المستحقة، التي تعهد الأمير سابقا بالتكفل بها كاملة.

## فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

وقالات  
فضل الفنان التركي ناجي آر أوغلو، التفتن على بيض الدجاج الهش، بعد تزيينه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ. في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساما صلبة في العادة. ويقيم آر أوغلو (٦٠ عاما) في ولاية أمنة جنوب تركيا، حيث برزت موهبته في الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية. ودفعته ظروفه آنذاك، إلى قطع دراسته

## حريق في المصلى المرواني داخل باحات المسجد الأقصى



وقالات  
يدير عن حريق اندلع في غرفة الحراس الخارجية لسطح المصلى المرواني، وقد تعامل فريق الإطفاء التابع للإوقاف الإسلامية مع الأمر بنجاح. ويقع المصلى المرواني تحت ساحات المسجد الأقصى الجنوبية الشرقية، ويتحد حائطه الجنوبي والشرقي مع حائطي المسجد الأقصى، وهما كذلك حائط سور البلدة القديمة في مدينة القدس المحتلة.

وقالات  
سيطر فريق إطفائية المسجد الأقصى المبارك، مساء الاثنين، على حريق شب في منطقة المصلى المرواني في الجهة الشرقية من المسجد الأقصى. ونشرت قناة الأقصى الفضائية مقطع فيديو لِحريق، قالت إنه بغرفة الحراس الخارجية على سطح المصلى المرواني في المسجد الأقصى. وقال الأوقاف الإسلامية إن الحديت

## التلوث الضوئي.. الجانب المظلم للإنارة

مع استخدام الإضاءة عند الحاجة فقط، وينبغي أن تكون الإضاءة «أكثر دفئا» من خلال اعتماد المزيد من الألوان البرتقالية بدلا من استخدام طيف الضوء الأبيض. وأوضح الموقع أنه بالنظر إلى حجم وخطورة العواقب، فإن بعض أبحاث التلوث الضوئي النادرة في أفريقيا، تكشف أن هذه الضارة هي إحدى أقل القارات تلوثا بالضوء. لكن هذا الوضع يشهد تغيرا سريعا مع توسع البنية التحتية للإضاءة، التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتنمية الاقتصادية. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على المناطق الريفية التي انتشرت فيها شبكات الكهرباء ومصابيح «يد».

الناجمة عن التلوث الضوئي، تتسبب في عرقلة عملية الإفرز الطبيعية لهذا الهرمون الحيوي، ويرتبط هذا التغيير بالإصابة بالسمنة وانخفاض جودة النوم وضعف الذاكرة. ونظرا لأن الميلاتونين مضاد للأكسدة ويمكنه إزالة الذرات الحرة، فإن تعطيل عملية إفرازه بسبب الضوء الاصطناعي قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وتشهد دورات الإضاءة الطبيعية اضطرابا حادا بشكل خاص، بسبب استعمال المصابيح ذات الصمام الثنائي الباعث للضوء، المعتمدة عالميا وبشكل متزايد بفضل كفاءتها في استخدام الطاقة، ولكن عادة ما يتم تجاهل تأثيراتها السلبية على الصحة. وأورد الموقع أن أحد التقارير الحديثة التي نشرتها مجلة «ساينس»، حددت خمس استراتيجيات رئيسية لتقليل الإضاءة حول العالم، التي لن تحد بالضرورة من فوائدها. ومن بين هذه الاستراتيجيات تجنب استعمال الضوء في المناطق التي لطالما كانت مظلمة سابقا، والحرص على أن تكون شدة الإضاءة في أذى درجة يمكن استخدامها. ويجب أن تسلط الإضاءة مباشرة على المنطقة التي نحتاج لإارتاقها فقط وتجنبها حيثما أمكن ذلك.

التوهج الطفيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضية كان دائما، وفي أي لحظة من الزمن في ظلام دامس. وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقا مع دورات الليل والنهار على مدار فترات التطور الزمنية. وأشار الموقع إلى أن العديد من الكائنات الحية استخدمت الدورات الشمسية والدورات القمرية لتوقيت سلوكها ونشاطها وأنماط نومها وكذلك أوقات التزاوج والتغذية. لكن اليوم، توسع نطاق التلوث الضوئي وازدادت كثافته، وهناك أدلة كثيرة تفيد بأن زيادة الإضاءة قد تخلف مجموعة من الآثار السلبية. وأكد الموقع أن الإضاءة تؤثر سلبا على البيئة؛ لأنها تؤدي إلى تعطيل دورات الضوء الطبيعي التي اعتادت عليها الكائنات الحية. وتؤثر هذه التغيرات على عملية تقسيم الوقت بين نشاط الحيوانات ووجعها عن الغذاء، وكذلك تؤثر على الصحة الفردية. وأورد الموقع أن هناك أدلة متزايدة على أن الإضاءة لها آثار سلبية على صحة الإنسان؛ فإيالاتونين، على سبيل المثال، هو الهرمون الذي ينظم أنماط النوم عند الإنسان ويقع إفرازه تحت تأثير الضوء، ولكن التغييرات في الأنظمة الضوئية

وقالات  
نشر موقع «ذا كونفرسايشن» الأسترالي تقريرا تحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع الجس في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاما من مشاهدة مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار هذا الأمر مسألة التلوث الضوئي الناجم عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر خلال الليل. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن التلوث الضوئي ينتج عن مصادر الضوء الاصطناعية، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الاعلانية والمصابيح الامامية للسيارات. وهناك نوعان رئيسيان من تلوث الضوء؛ المصدر النقطي، وهو الضوء المنبعث مباشرة من المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثل في انعكاس الضوء على السماء. وبين الموقع أن التلوث الضوئي يغطي السماء فوق ربع مساحة الأرض العالمية اليوم، حيث يعيش ٨٠ بالمئة من سكان العالم، ومن ثم لم يعد بإمكان تلك مجموع البشر رؤية مجرة درب التبانة. ولطالما كان هذا الكون شديد الظلمة في السابق، ومن ثم أصبح البشر يعتمدون الضوء الاصطناعي في الليل، وبغض النظر عن

## دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وثائق إدارية وجوازات سفر. وأوقفت السلطات المغربية، في آذار/مارس الماضي، عشرة أشخاص يشتبه في تورطهم بتزوير وثائق رسمية لصالح إسرائيليين، يهدفون للحصول على الجنسية المغرب. وقال بيان صادر عن المديرية العامة للأمن المغربي إن «عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتباه بارتباطهم بشبكة إجرامية تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية،

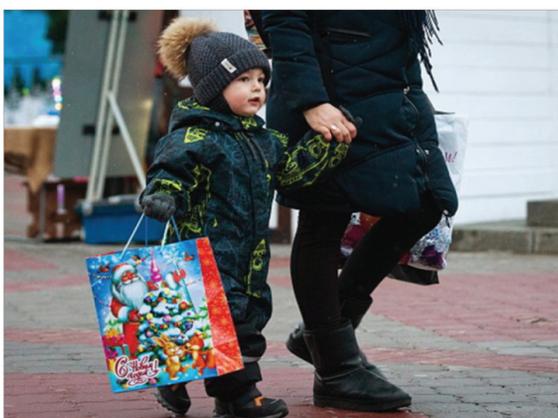
تعبيره. ويأتي الحفل في إطار مهرجان «بيبي الرافص المقرر انعقاد بمدينة مراكش في العاشر من حزيران/ يونيو المقبل. وحمل المرصد الدولة بكل مؤسساتها المسؤولية الكاملة إزاء هذا النشاط الإجرامي، والسيادة الوطنية ومشاعر الشعب المغربي». ولفت إلى أن هذه الخطوة تأتي بعد «توقيف شبكة لتجنيس الإسرائيليين بالبلاد».

يشار إلى أن السلطات المغربية، أعلنت في وقت سابق من الشهر الجاري، توقيف

وقالات  
دعا «المرصد المغربي المناهضة للتطبيع»، أمس السبت، السلطات المغربية إلى التدخل لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات بينهن متحولون جنسيا في حفل بمدينة مراكش (جنوب المغرب). وأعرب «المرصد المغربي المناهضة للتطبيع» عبر صفحته الرسمية على «فيسبوك» عن تنديده بهذه الخطوة التي وصفها بـ«النشاط التخريبي»، داعيا إلى محاسبة الواقيين خلف هذا الحفل «محليا بالمغرب وحاضنيه العملاء»، وفق

## كيف تعرف ما إذا كنت ترعى أطفالك بشكل مفرط؟

يتراك له المجال للقيام بما يتوجب عليه فعله دون توجيه الأوامر له في كل مرة، حتى يتعلم كيفية التصرف عندما لا يكون والدا معه في المنزل. وذكر الموقع، سادسا، أن تقديم المساعدة لطفل دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل محفظته عنه واصطحابه إلى الحضانة والبقاء معه حتى يرن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الأبناء مستقبلا يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبائهم مثل اتخاذ القرارات عوضا عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحد من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يستشر والديه أو يئل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعا، بأن حرص الأبناء على جعل أبائهم يتجنّبون ارتكاب الأخطاء يؤثر سلبا على سلوكهم.



تفرط في الاعتناء به. في المقابل، لا يمد منحه الطفل بعض المسؤوليات التي تتوافق مع سنه، مثل وضع الصحن في الغسلة بعد الانتهاء من الأكل، وإعادة الطاولة، وإخراج كيس القمامة، والمساعدة في الطبخ. ويتحميلهم مسؤوليات أكبر في كل مرة، سيتعود الطفل على التعويل على نفسه ويصبح شخصا مستقلا ويتعلم كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة. ولكن يجب أن تفسر للطفل أن تحمل بعض المسؤوليات «ليس طاعة لا تقوله» وإنما لتعلم مشاركة المسؤوليات ولحظات المتعة مع العائلة. وأشار الموقع، خامسا، إلى أن توجيه نفس المهام مرارا وتكرارا للطفل يجعل منك والدا، أو أمًا متفترسة، ويجب أن يأخذ الوالدان بعين الاعتبار أنهم يربيان كائنات بشرية وليس روبوتات تنفذ كل ما تؤمر به بحدافيره. في المقابل، حتى يصبح الطفل مسؤولا ينبغي على الوالدين أن

وفي الواقع، إن شراء لعبة للطفل حتى يتصرف بشكل لائق في متجر البقالة أو شراء حقيبة ظهر له دون مناسبة قد يجعله متطلبا وصعب الأرضا. والتقليل من استهلاك الحلوى وعسد الأغراض والألعاب التي تشتتها لطفل دون داع من شأنه أن يجعله يقدر حصوله عليها في مناسبات معينة، مثل عيد الميلاد وعيد الهالوين. وأشار الموقع، ثالثا، إلى أن عدم انتظار الكثير من الطفل من شأنه أن يجعله مدلا. فيفضل الأولياء يترددون في تحميل أطفالهم الكثير من المسؤوليات في ظل كثرة الأنشطة بعد المدرسة والواجبات المنزلية، فتجدهم يأخذون فعل كل شيء على عاتقهم. ولكن توقع القليل من أطفالك مقابل إعطائهم الكثير من المكافآت لا يمكن أن يمتد سوى في المدرسة. وأفاد الموقع، رابعا، بأن تحميل الطفل اللليل من المسؤوليات علامة تدل على أنك

الحض المنوي من منزل الطبيب في إبريل/ نيسان ٢٠١٧ بعد وفاته عن عمر يناهز ٨٩ سنة. وقال أحد هؤلاء الأطفال، «أخيرا انتهى هذا الفصل، ولأن أعرف أن كريات هو أبي» وأضاف لهيئة الإذاعة الهولندية: «بعد ١١ سنة من البحث، أستطيع أن أوصل حياتي. وأشعر بسعادة لأن كل شيء اتضح أخيرا».

وقالات  
نشر موقع «بوب شوغر» الأمريكي تقريرا تطرق فيه إلى العلامات الدالة على أن الولدين يفرطان في رعاية الطفل والاهتمام به. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن العديد من الأمهات يحرصون على أن يقدموا الأفضل لأبنائهم ويكونوا مثاليين قدر الإمكان من خلال مساعدة أطفالهم على إنجاز واجباتهم المدرسية كل ليلة، وقرارة القصص لهم، أو اصطحابهم إلى المتنزهات خلال كل عطلة نهاية أسبوع.

ولكن بعضهم يتساءلون عما إذا كان ذلك يصنع فرقا، خاصة أن الأطفال الذين يتلقون اهتماما أقل من قبل أبائهم يكونون أكثر تعويلا على أنفسهم وأكثر فقة بذواتهم.

وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل على أن الولدين يبالغان في الاهتمام بالطفل ويتدخلون كثيرا في حياته. ذكر الموقع، أولا، أن الشناء كثيرا على الطفل يعتبر من بين المؤشرات التي تدل على أنك تفرط في رعايته. ففي حين أن الأطفال يحتاجون دعم أولائهم وتشجيعهم، يميل بعض الأولياء إلى المبالغة في الشناء على كل ما يفعله أطفالهم ومكافأاتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الآباء الشناء على أطفالهم عندما يكونون رضا أو صغارا لتعلمهم مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو تصرفهم بطريقة لينة، بيد أن هذا الأمر يصبح مبالغا فيه عندما تستمر في الشناء عليه حتى على فعل شيء أتقنته وكرره للمرة الألف. وأورد الموقع، ثانيا، أن إعطاء الطفل الكثير من المكافآت المادية دليل على أن الأب أو الأم يدللان طفلها كثيرا.

## بمشاركة نجوم العرب

## معتز ياسين يودع الملاعب



وضع معتز ياسين، حارس مرمر المنتخب الأردني لكرة القدم، حدا لمسيرته في الملاعب من خلال مهرجان اعتزاله الذي سيقام في الثامنة مساء الخميس، على ستاد عمان الدولي بمشاركة عدد من النجوم العرب.

ويشارك في مهرجان الاعتزال 4 فرق: حيث سيلعب فريق معتز ياسين أمام فريق نشأت أكرم، ويواجه فريق طارق خطاب فريق بهاء عبد الرحمن.

ويضم فريق معتز ياسين: عامر شفيق، محمود شليبا، بسام الخطيب، عبدالله أبو زعم، حسونة الشيخ، رأفت علي، فيصل إبراهيم، مهند محادين، حاتم عقل، عامر ذيب، عثمان الحسان، قصي أبو عالية، مؤيد سليم.

وسيقوم بالإشراف على فريق معتز ياسين، المدير الفني عدنان حمد والمدير العام عدنان عوض، ومدرب الحراس عماد مشكاح.

بينما يضم فريق العراقي نشأت أكرم: لؤي العمارة، رزاق فرحان، أكرم الزوي، فادي لافي، محمد سنتينا، ماهر السيد، بدران الشقران، إبراهيم الزواهره، عبد اللطيف البهداري، شادي أبو ههش، مصطفى شحدة، أحمد عبد الحليم.

ويشرف على تدريب فريق نشأت أكرم، المدير الفني جمال أبو عابد، والمدرب العام عبدالله القطبي، وسلامة عيد مدربا لحراس المرمر.

كما يضم فريق طارق خطاب: يزيد أبو ليلى، أحمد عبد الستار، أنس بني ياسين، إبراهيم دلوم، مقداد عارف، يزن النعيمات، علي علوان، عبدالله ذيب، يوسف أبو جليوش، أحمد أبو كبير، عبدة السمارنة.

ويتكون فريق بهاء عبد الرحمن: نور بني عطية، عبدالله الفاخوري، براء مرعي، محمد مصطفى، عبدالله نصيب، سالم العجالين، أحمد العرسان، أحمد سريوة، موسى التعمرى، محمد كلوب، ياسين البخيت، محمود شوكت.

وكان معتز ياسين قد وجه دعوة للمشاركة لنجم الكرة المصرية السابق

## طائرة الأردن تتطلع لمشاركة قوية في الدورة العربية

إيجابية في الدورة العربية. وأضاف "لم نتوقف عن التدريبات منذ بطولة غرب آسيا الماضية، هناك انسجام كبير بين اللاعبين، وتقاهم واضح في أرض الملعب". ونوه "نتطلع لتسجيل نتائج إيجابية في دورة الألعاب العربية رغم أن المنافسة لن تكون سهلة، لدينا الوقت الكافي من أجل معالجة الأخطاء". يذكر أن منافسات الكرة الطائرة للسيدات في الدورة العربية، ستقام خلال الفترة من 6 إلى 12 يوليو/تموز في القاعة الرياضية بالشرقة في الجزائر.

يسعى منتخب سيدات الأردن للكرة الطائرة، إلى تسجيل حضور مميز، خلال مشاركته في دورة الألعاب العربية، والتي ستقام في الجزائر، بداية من 6 يوليو/تموز المقبل. ويواصل منتخب الأردن، تحضيراته المكثفة من خلال التدريبات، المقامة حاليا في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، بقيادة الجهاز الفني، المكون من الأجنثيني ماتويوس، ومساعدته المدرب زياد حبش. وأشار زياد حبش في تصريحات لموقع اللجنة الأولمبية الأردنية، إلى أن معنويات اللاعبات مرتفعة في التدريبات، ويتطلعن لتحقيق نتائج

## إعلان قائمة تنس الطاولة الأردني في دورة الألعاب العربية

أعلن الاتحاد الأردني لتنس الطاولة، قائمة اللاعبين واللاعبات الذين يشاركون في منافسات دورة الألعاب العربية، المقرر إقامتها في الجزائر خلال الفترة من 6 إلى 14 يوليو/تموز المقبل. وسيمثل منتخب الأردن كل من: زيد أبو يمن وزياد الدميسي وحسن الحوراني ومحمد سلامة وخالد خضر وبنتول خضر وزينة صدقة وتيماء أبو يمن ونينا خوري وربنا الحسيني وميرا هاشم. ويتدرج المنتخب الأردني بقيادة المدير الفني المصري عمرو رضا، الذي تعاقده معه الاتحاد مؤخرا.

وأضاف رضا في تصريحات نشرها موقع اللجنة الأولمبية: "نتطلع إلى الوصول للجهازية المطلوبة فنيا وبدنيا وذهنيا وذلك لأن الدورة العربية تتطلب عملا كبيرا وجهودا مضاعفة". وكان المنتخب الأردني قد أنهى مؤخرا معسكرا تدريبيا في مصر وتخلله إقامة لقاءات ودية مع أندية وقرق مصرية. وستقام منافسات تنس الطاولة في الدورة العربية بالجزائر في مدينة تيبازة وذلك خلال الفترة من 9 إلى 14 يوليو/تموز المقبل.

يذكر أن منتخب الأردن حصد 8 ميداليات من بينها فضيستان و6 ميداليات برونزية خلال الدورات العربية السابقة.

## محكمة الكاس في سويسرا ترفض استئناف الرمثا بشأن قضية شرارة

رفضت محكمة التحكيم الرياضية المعروفة بـ (الكاس)، الأربعاء، استئناف نادي الرمثا المقدم في قضية لاعبه السابق محمد أبو زريق (شرارة)، المنتقل للاحتراق في الأهلي الليبي قبل عامين. وكان اللاعب شرارة غادر الرمثا للاحتراق في فريق الأهلي الليبي، ما دفع الرمثا لتقديم شكوى إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) ليتم رفضها، ما دفع الرمثا لتقديم استئناف إلى محكمة الكاس التي

رفضت اليوم الاستئناف، وبالتالي عدم وجود حقوق للرمثا في عملية انتقال اللاعب إلى الأهلي الليبي. وأكد المحامي عماد حناينة الذي يتولى الدفاع عن شرارة أن محكمة الكاس، ومقرها سويسرا، رفضت اليوم استئناف الرمثا ما يشير إلى "إقرار بسلامة إجراءات احتراق شرارة". وقال وكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن محكمة الكاس أصدرت اليوم قرارا يقضي برفض استئناف الرمثا.

محمد أبو تريقة لكن الأخير اعتذر لظروف خاصة. وسيفتح معتز ياسين، بعد الاعتزال، عالم التدريب رسميا من خلال الإشراف على حراس منتخب الأردن للنشئين. ويعتبر معتز ياسين من حراس المرمر المميزين الذين قدموا الكثير حيث لعب للأهلي وشباب الأردن وذات راس والفيصلي والسلط.

## الفيصلي في مهمة سهلة.. ومغير السرحان يقلق الرمثا



تفتتح الجمعة مباريات الجولة 7 لبطولة درع المثوية بالأردن، حيث ستخوض فرق المقدمة مواجهات تبدو سهلة على الورق.

ويتصدر الفيصلي برصيد 18 نقطة دون هزيمة، ويطارده الرمثا والوحدات وكل منهما 13 نقطة.

وتقام البطولة بنظام دوري من مرحلة واحدة، ومن يجمع النقاط الأعلى يتوج رسميا باللقب، في حين تقام جميع المباريات على ملعب الأمير محمد بالزرقاء.

## سحاب × شباب العقبة

يلتقي الفريقان في السادسة مساء الجمعة، حيث يتطلعان للفوز. ويمني سحاب النفس بمواصلة انتصاراته، بعد فوزه الثمين في الجولة الماضية على الجليل 2-1، وتقدمه للمركز السابع بـ7 نقاط.

أما شباب العقبة فيسعى لاستعادة نغمة الفوز بعد تعادل مع شباب الأردن 1-1 ليتراجع للمركز السادس بـ10 نقاط.

## الأهلي × الحسين إربد

يبعث الأهلي عن نتيجة إيجابية أمام الحسين إربد عندما يلتقيان في التاسعة والنصف مساء غد.

ويخطط الأهلي للظفر بفوزه الثاني في البطولة، إذ يحتل المركز الثامن برصيد 6 نقاط.

ويطمح الحسين إربد في استعادة التوازن بعد خسارته الماضية أمام الفيصلي 2-1 التي بددت طموح المنافسة على اللقب، إذ تراجع للمركز الخامس برصيد 11 نقطة.

## معان × الوحدات

يضرب فريق معان موعدا مع الوحدات في السادسة مساء بعد غد السبت، في لقاء لن يخلو من الإثارة.

وتميل الأفضلية الفنية تجاه الوحدات الذي عزز فريقه أخيرا بالثنائي أنس العوضات وخالد عصام.

ويحتل معان المركز العاشر بـ4 نقاط، لذلك يحتاج لتحسين موقعه.

ويسعى الوحدات لمواصلة انتصاراته بعدما هزم الرمثا 1-0 في الجولة الماضية، إذ رفع رصيده إلى 13 نقطة.

## السلط × شباب الأردن

سيحاول السلط تحقيق فوزه الأول، عندما يواجه شباب الأردن في التاسعة والنصف

مساء بعد غد السبت، وكانت إدارة السلط قررت فسح عقد المدير الفني عدنان عوض، ولم تعين بديله حتى الآن.

ويتبدل السلط ترتيب فرق بطولة الدرع برصيد نقطة واحدة.

ويطمح شباب الأردن صاحب المركز التاسع (5 نقاط) بالعودة إلى واجهة الانتصارات التي غاب عنها في لقاءاته الأخيرة.

## الفيصلي × الجليل

يخوض الفيصلي المتصدر مواجهة سهلة ضد الجليل في التاسعة والنصف مساء الأحد المقبل.

ويعد الفيصلي المتصدر بالعلامة الكاملة (18 نقطة) المرشح الأبرز للاحتفاظ بلقبه والحسين إربد.

من جهته فإن الجليل يتطلع للخروج بنتيجة إيجابية، في ظل ظروفه الصعبة،

وغياب الدعم بصفقات جديدة.

ويحتل الجليل المركز قبل الأخير بنقطة واحدة حيث خسر 5 مباريات وتعادل في واحدة.

## مغير السرحان × الرمثا

تختتم لقاءات الجولة بمواجهة بين مغير السرحان والرمثا في التاسعة والنصف مساء الأحد المقبل.

وكان فريق مغير السرحان قد حقق نتائج مميزة في البطولة وبالتالي لن يكون سهل المنال أمام الرمثا.

وفاز مغير السرحان في آخر 3 مواجهات، آخرها على السلط 2-1 ففاز للمركز الرابع برصيد 12 نقطة.

من جهته فإن الرمثا الوصيف (13 نقطة) يدخل هذه المباراة بحذر إذ يرغب في نقض غبار الخسارة الماضية أمام الوحدات، للبقاء في المقدمة.

## غوتيريش يدين أعمال التخريب من قبل المستوطنين



### نيويورك

دان الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش الليلة الماضية، أعمال التخريب من قبل المستوطنين، ووصفها بأنها "أعمال إرهابية". وأشار غوتيريش في بيان صدر باسمه، إلى أنه من ضمن الأعمال الإرهابية "أعمال تخريبية وإحراق للأراضي والممتلكات والمدارس من قبل مستوطنين إسرائيليين في القرى الفلسطينية حول نابلس ورام الله".

كما أعرب غوتيريش عن قلق بالغ إزاء استمرار العنف والخسائر في الأرواح في الأرض الفلسطينية المحتلة ومن بينها الأحداث التي وقعت في جنين في 19 حزيران عندما أسفرت عملية لقوات الاحتلال الإسرائيلية عن مقتل سبعة فلسطينيين، من بينهم طفلان، وكلاهما تلميذان في مدارس الأونروا. وشهد الأمين العام على ضرورة وضع حد للتوترات ومنع المزيد من التصعيد، مؤكداً أنه "يجب على إسرائيل،

بصفقتها سلطة الاحتلال، ضمان حماية السكان المدنيين من جميع أعمال العنف، ومحاسبة الجناة، والتقييد كذلك بالتزاماتها بموجب القانون الإنساني الدولي، بما في ذلك الاستخدام المتناسب للقوة واتخاذ جميع الاحتياطات الممكنة لتجنب المدنيين أثناء سير العمليات العسكرية". وأوضح الأمين العام أن العودة إلى عملية سياسية جادة وإنهاء الاحتلال وحدهما الخياران بوضع حد لهذه الحلقة المدمرة من العنف والخسائر التي لا معنى لها في الأرواح.

## السودان.. الحركة الشعبية تدخل على خط النار بهجوم على الجيش

على ضفتي نهر النيل، الخرطوم وبحري وأم درمان.

يدور الصراع بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع منذ أكثر من شهرين، مما أدى إلى دمار في العاصمة واندلاع أعمال عنف واسعة النطاق في منطقة دارفور غربي البلاد، وفرار أكثر من 2.5 مليون شخص من ديارهم.

وصف مراقبون محليون وأجانب هجمات الميليشيات المرتبطة بقوات الدعم السريع في مدينة الجنيينة غربي السودان بأنها "تطهير عرقي".

قال شهود إن طائرات الجيش نفذت ضربات في مدينة بحري، كما ردت قوات الدعم السريع بالانفجار المضادة للطائرات، وأمكن رؤية دخان يتصاعد من المنطقة الصناعية.

قالوا إن أم درمان شهدت إطلاق نيران مدفعية واشتباكات عنيفة، كما وقعت اشتباكات على الأرض جنوبي الخرطوم.

أفاد شهود أن قوات الدعم السريع هاجمت أيضا معسكرا منفصلا للجيش في جزء آخر من المدينة، الأربعاء.

وكان وقف إطلاق النار هو الأحدث في عدة اتفاقات هدنة عقدت من خلال محادثات بوساطة السعودية والولايات المتحدة في جدة، ويمثل ما حدث خلال أوقات وقف إطلاق نار سابقة، وردت تقارير عن انتهاكات من الجانبين.

### الخرطوم

أعلن الجيش السوداني، أن قواته تعرضت إلى "هجوم غادر" من الحركة الشعبية، وذلك رغم اتفاق وقف إطلاق النار الذي يحدد سنويا مع الحكومة.

وقال الجيش في موجز يومي عن تطورات الأوضاع الميدانية، إن قواته تصدت لهجوم الحركة الشعبية، في معارك سقط بها عدد من القتلى والمصابين من الجانبين.

وكان سكان أوضاعا أن الاشتباكات وقعت قرب مقر الجيش في مدينة الدلنج بولاية جنوب كردفان، حيث تتمركز الحركة الشعبية غير المتحالفة بشكل واضح مع أي من طرفي الصراع في السودان.

وتعد الحركة أحد أبرز الفصائل المسلحة في السودان، وسبق أن وقعت مع الحكومة السودانية الانتقالية في مارس 2020 إعلان مبادئ، قضى بالوقف الشامل لإطلاق النار مع الجيش، برعاية جنوب السودان.

آخر التطورات

قال شهود إن اشتباكات عنيفة اندلعت في عدة مناطق في الخرطوم، الأربعاء، بين الجيش وقوات الدعم السريع، بعد انتهاء هدنة مدتها 72 ساعة وردت عدة تقارير عن انتهاكات. قبل وقت قصير من انتهاء الهدنة في السادسة صباحا، وردت تقارير عن اندلاع قتال في المدن الثلاث بمنطقة العاصمة الأوسع

## بغطاء الجيش الإسرائيلي..

## مستوطنون يحرقون مدرسة بقرية عوريف



## إقامة بورتين استيطانيتين شمال رام الله وجنوب نابلس

### رام الله

أقام مستوطنون متطرفون يهود الخيميس، بؤرة استيطانية جديدة على أراضي قرية أم صفا، شمال غرب مدينة رام الله وسط الضفة الغربية بحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي.

وقال رئيس مجلس قروي أم صفا مروان صباح، في بيان، إن مجموعة من المستوطنين مع أبقارهم استولت على أرض وسط القرية ونصبت خياما فوقها. وأضاف أن قوات الاحتلال نصبت حاجزا عسكريا عند مدخل القرية، وأوقفت مركبات المواطنين وفنتشتها ودققت في بطاقتهم الشخصية.

يشار إلى أن قرية أم صفا تتعرض لاعتداءات مستمرة من المستوطنين، كان آخرها قبل عدة أيام وأسفرت عن اقتلاع نحو 20 شتلة زيتون، والاستيلاء على خزان مياه.

كما نصب مستوطنون متطرفون بحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي، في ساعات مبكرة من فجر اليوم الخيميس، ستة بيوت متنقلة "كرفانات" على أراضي اللين الشرقية جنوب مدينة نابلس، على الطريق الواصل بين مدينتي نابلس ورام الله.

وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة غسان دغلس، في بيان، أن جرافات الاحتلال جرفت أرضا في المنطقة الواقعة على الطريق جنوب اللين الشرقية وبلدة سحجل، لتهيئتها لإقامة البؤرة الاستيطانية.

واقترح عضو الكنيست يسرايل كاتس، برفقة 50 مستوطنا وه جرافات، الأرض التي تم الاستيلاء عليها لصالح بناء البؤرة الاستيطانية.

يشار إلى أن المنطقة المحيطة ببلدات سحجل وترمسعيا واللين الشرقية، محاصرة بأكثر من سبع بؤر استيطانية متلاصقة فوق تلال البلدات الثلاث، إضافة إلى مستوطنات "عيلي" و"معالي ليفونه" و"شيلو"، لتشكل بذلك كتلا استيطانيا ضخما وسط الضفة الغربية، والذي يعد فاصلا بين شمالها وجنوبها.

كما هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي اليوم، مساكن للفلسطينيين في منطقة حمامات المالح بالأغوار الشمالية المحتلة. وأفاد رئيس مجلس قروي المالح مهدي دراغمة في بيان، بأن قوات الاحتلال شرعت بهدم مساكن تتكون من أربع غرف سكنية مكونة من الطوب والصفوح، وذلك بذريعة عدم الترخيص من قبل سلطات الاحتلال. يذكر أن مناطق عديدة من الأغوار الشمالية تشهد إخطارات متصاعدة بالهدم في الآونة الأخيرة، وذلك في إطار استهداف الأغوار بالاستيطان الإسرائيلي.

## السودان.. قصف مدفعي على مواقع الدعم السريع



### الخرطوم

نفذ الجيش السوداني غارات، صباح الخميس، على مواقع الدعم السريع في كل من أم درمان وبحري والخرطوم. كما استمرت المعارك الليلة التي نفضها الجيش السوداني حتى ساعات الصباح الأولى، حيث انطلق القصف الصاروخي والمدفعي الثقيل من شمال أم درمان باتجاه عدة مواقع وتمركزات لقوات الدعم السريع أبرزها شمال بحري وازالت أصوات الانفجارات تسمع بشكل منقطع شرقي وجنوب الخرطوم.

وشهدت أحياء المهندسين والفتحاح وحمد النيل جنوبي أم درمان ورتاسة الاحتياطي المركزي جنوبي الخرطوم معارك برية تصدت خلالها قوات العمل الخاص بالجيش السوداني لهجوم من قوات الدعم السريع، بحسب بيان الجيش السوداني.

وفي تطور لاقت في إطار توسع رقعة المعارك، بالإضافة للخرطوم وعدد من ولايات إقليم دارفور، شهدت ولاية جنوب كردفان بحسب مصادر محلية اشتباكات في كل من الديبات والدلنج وكادقلي وتعرضت الأخيرة لهجوم من الحركة الشعبية قطاع الشمال جناح عبدالعزيز الحلو على قيادة الجيش السوداني برئاسة اللواء 4 مشاه.

يذكر أن الحركة الشعبية وجيش تحرير السودان بقيادة عبدالواحد محمد نور لم يوقعوا على اتفاق سلام جوبا، كما وقعت الحركة الشعبية اتفاق لوقف إطلاق النار مع الحكومة السودانية برئاسة عبدالله

حمدوك، وفي ظل تواجد أكثر من 5 جيوش في عموم البلاد تثار مخاوف من اتساع الرقعة الجغرافية للحرب الدائرة والتي قد تتحول إلى حرب شاملة. ونوه مراقبون في ظل تفاقم الأوضاع الإنسانية والصحية بالبلاد إلى ضرورة تسريع وتوحيد المبادرات الدولية خاصة السياسية والمدنية.

## ماكرون: العالم يحتاج إلى صدمة مالية لمواجهة التغير المناخي



### وكالات

قال الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، الخميس، إن العالم بحاجة إلى "صدمة مالية عامة وزيادة التمويل الخاص"، من أجل مساعدة البلدان الأضعف في مواجهة التحدي المزدوج المتمثل في الفقر والتغير المناخي. وقال ماكرون خلال افتتاح قمة "ميثاق ماني عالمي جديد" في باريس، التي تستمر يومين، إن الدول "لا ينبغي أن توضع أمام خيار محاربة الفقر أو مكافحة تغير المناخ". وأضاف: "يجب أن تكون هناك قدرة على مواجهة التحديات في الوقت نفسه، في إطار توافق جديد". وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس.

وتابع: "علينا أن نحدث صدمة مالية عامة.. ونحتاج إلى المزيد من التمويل الخاص". وأشار الرئيس الفرنسي إلى أنه "من دون تغيير النظام برمته، يمكننا أن نجعله يعمل

بشكل أفضل بكثير إذا وظفت هذه الأموال وهذه السيولة في خدمة تقدم الكوكب وهذا التحدي المزدوج الذي ذكرته، الفقر والمناخ، والتنوع البيولوجي". واستنظر أمام العديد من رؤساء الدول والحكومات، لا سيما الأفرقية: "هذه القمة قمتكم، أنتم الذين تقفون على خط المواجهة" في مكافحة تغير المناخ وتزايد الفقر وعدم المساواة. وتعد أن يكون "هذا الاتفاق المالي الجديد أكثر احتراماً لسيادة كل الدول"، وتابع: "يجب أن يكون هذا الاجتماع هو اجتمع لإيجاد حلول ملموسة للغاية، خصوصا إيجاد أدوات جديدة للتمويل". وتعد ماكرون بتقديم "قائمة" مدعومة بـ"آلية متابعة"، في نهاية القمة الجمعة.